

Nadia Boyer nous aide à supporter le confinement depuis Toujouse

Avec des recettes spéciales



Nadia Boyer nous aide à supporter le confinement depuis Toujouse

Nadia Boyer, notre spécialiste bien connue de la cuisine faite avec des fleurs et des plantes sauvages, installée à Toujouse, s'efforce d'aider son prochain confiné à ne pas grossir.

Alors que, restant à la maison toute la journée, il a tendance à grignoter et à manger toute la journée !

Dans ce but, elle propose donc une boisson à base de plantes, dont voici la recette :

Mettre dans 2 litres d'eau des plantes et des fruits séchés préparés pour faire des infusions, soit 7 cuillerées à café de fleurs et une poignée de feuilles et de fruits (reine-des-prés, fleurs et fruits d'aubépine, verveine, romarin, thym, menthe, feuilles de bourrache et consoude naine.

Il n'y a pas besoin de sucrer, car les plantes donnent du goût. C'est la dose pour une journée de confinement !

Les recettes d'un autre spécialiste

Nadia Boyer a été l'élève de François Couplan, spécialiste reconnu en botanique. Elle nous transmet un message de celui-ci qui propose des recettes de cuisine sauvage, tous les jours, sur Facebook.

Voici un extrait de ce message :

« Avec ce beau temps qui n'en finit pas, nous récoltons quotidiennement de l'égopode, des pousses d'ortie, des feuilles et des racines de pissenlit, de la pimprenelle, de la berce, de l'oseille et des violettes odorantes. Et chaque jour, matin et soir, nous intégrons quelques-uns de ces délicieux végétaux dans nos recettes. Ça fait du bien au corps et à l'âme : heureusement qu'elles sont là !

Aussi avons-nous décidé de partager avec vous, jour après jour, une des recettes que nous avons concoctées. Elles sont simples, ne prennent généralement pas trop longtemps à réaliser, mais nous les apprécions. Je dois dire qu'en ce moment, les repas tiennent une grande place dans nos vies, et qu'il est souhaitable qu'ils soient sains et savoureux...

Alors retrouvez-nous, chaque jour, sur notre page Facebook : <https://www.facebook.com/plantes.sauvages.comestibles.Francois.Couplan/>



4 Le panier est plein 1bis 020518.jpg